



Pressemitteilung

Burnout ist keine Folge von Arbeitsüberlastung

Was ist die Ursache für Burnout? In Fachkreisen werden als Ursache Nr. 1 die äußeren Arbeitsbedingungen, allen voran eine hohe Arbeitsbelastung, genannt. Einen ganz eigenen Ansatz vertritt Talentcoach Klaus Siefert aus der Schweiz. Er vertritt die These, der Stresspunkt ist individuell im Menschen geprägt und bestimmt den Umgang mit der Arbeit. Wer seinen Stresspunkt kennt, ist trotz hoher Arbeitsbelastung vor einem Burnout gefeit.

„Wenn es so weitergeht, lande ich im Burnout...“ – diese Aussage begegnet Klaus Siefert häufig im Coachinggespräch, wenn Menschen einen Ausweg suchen. Mit der von ihm entwickelten Methode des Talentcoachings erarbeitet er seit 15 Jahren erfolgreich die Talente von Führungskräften, Selbstständigen und Menschen in Umbruchsituationen. Dabei stellte er fest, dass für eine Überlastungssituation ursächlich nicht Arbeitsvolumen und die Bedingungen am Arbeitsplatz an sich sind, sondern der individuelle Stresspunkt eines Menschen. Was aber bringt uns in Dauerstress?

Dies wird am Beispiel einer 42jährigen Führungskraft deutlich: Frau M. bewegt sich auf den Burnout zu und zeigt erste Symptome der körperlichen und emotionalen Erschöpfung – sie bemerkt, dass sie im Dauerstress ist. Im Talentcoaching wird erarbeitet, wo – in ihrem Fall – der Ursprung dafür liegt: es ist nicht die hohe Arbeitsbelastung an sich, sondern in der Angst davor, Grenzen zu setzen. Erst durch das Gefühl der



Ohnmacht, die Arbeitsmenge nicht beeinflussen zu können, entsteht die Daueranspannung. Der bewusste Umgang mit dem Stresspunkt führt zu einer sofortigen Entlastung, das Stresserleben geht zurück. In dem Maße in dem Frau M. lernt, mit ihrem Stresspunkt umzugehen, den sie bisher gemieden hat, gewinnt sie die Fähigkeit, ihr Arbeitsvolumen steuern zu können. In der Folge kann sie gelassen sogar ein höheres Arbeitsvolumen und schwierige Situationen bewältigen.

Was lässt sich daraus ableiten? Weniger die Arbeitsbelastung an sich stresst den Menschen, sondern der eigene ungesehene Dauerstress führt in die Überlastung. So lange man seinen individuellen wunden Punkt nicht kennt, ist man ihm ausgeliefert. Wer ihn entdeckt, hat ein Aha-Erlebnis und erlebt rasante und schnelle Erleichterung, die mit dem Arbeitsvolumen nichts zu tun haben.

„Nach meiner Erfahrung haben die prägenden Erlebnisse jedes Menschen seinen Ursprung in den ersten zwanzig Lebensjahren.“ so Talentcoach Siefert. „Die Suche nach dem entscheidenden Punkt gibt dem Menschen auch die Antwort, wie er einen Burnout abwenden kann.“

Abdruck honorarfrei, Belegexemplar erbeten.

Pressekontakt:

Klaus L. Siefert

siefert.talente@online.de

Tel. +41 (0) 22 - 55 77 322

Tel. +49 (0) 170 - 246 94 16

Tellstraße 23, 4600 Olten/Schweiz